ВОЗРАСТ РЕБЁНКА

- **Возраст**, когда **дети начинают проявлять интерес к ложке у каждого свой, но в среднем это 12 месяцев** (плюс / минус 2–3 месяца).

Безусловно то, когда именно ваш ребёнок проявит интерес к самостоятельному приёму пищи — это индивидуально. Психологи утверждают, что чем раньше наступит этот период — тем быстрее и активнее будет расти и развиваться ваш непоседа. Тут большую помощь могут оказать сами родители. Сильно опекать на этом этапе не стоит, надо дать волю действий самому главному участнику. Он должен сам понять что получается, а что нет. Конечно в таком юном возрасте сложно разделять на «хорошо и плохо», но чувство дискомфорта знакомо даже новорожденному. И если будет сыро, грязно — сразу дадут маме знать что нужно убрать. Это как с полным памперсом — никто не любит с ним ходить, всячески даются сигналы что-то не так (с этим вы уже знакомы и хорошо понимаете с полувзгляда на любимое чадо).

Можно слышать истории что чей-то ребёнок уже в 8 месяцев сам уплетает гречку за столиком, или в год ест взрослой ложкой. Брать такие примеры за норму не стоит. Скорее всего тут хотели похвалиться перед кем-либо или с самых пелёнок учили справляться с едой самим. Последнее конечно кажется сомнительным. А взрослая ложка? Размер её части куда кладется еда 7 см. Размер рта ребёнка среднего телосложения 2,5–3,5 см. Как надо открывать рот «галчонку» что бы в него поместилась такое? Как минимум карапуз должен быть очень крупным. Как видите красочные примеры весьма сомнительные. Может быть и есть исключения, если вы в них попали — поздравляем!

Следует быть готовым к тому, что при приучении есть самому всё вокруг будет пачкаться; надо набраться терпения и ни в коем случае не ругать — иначе может пропасть интерес!!! Не забывайте поощрять энтузиазм исследователя — все любят когда их хвалят.

Тех малышей которые в этом возрасте не пытаются есть сами — ни в коем случае нельзя заставлять это делать. Тем самым вы получаете обратный эффект. Лучше в игре вызвать интерес к этому процессу. Тут хорошо помогают игры в песочнице, накормить любимую игрушку или куклу, перекладывание предметов и переливание воды из одной ёмкости в другую.

ПОДГОТОВКА «ИССЛЕДОВАТЕЛЯ»

Подготовка крохи к обучению есть самому **начинается задолго до освоения навыка**. **Родителям обязательно надо рассказывать** что взрослые детки кушают сами и не просят маму или папу накормить их. Посещая общественные места (кафе например) — полезным будет **подтвердить свои слова на примере** и показать детишек которые уже умело справляются с едой сами.

Не редко, когда в доме несколько детей, младшие копируют повадки старших -и пищевое поведение (именно так это называют педиатры) развивается быстрее и опережает сверстников. Врачи рекомендуют есть примерно в одно и тоже время с 3-х часовым интервалом. Особенно когда только начинает кушать с ложки после бутылочки. Так одновременно с навыком формируется и биологический ритм у детского организма, и как следствие улучшается и нормализуется пищеварение. Кроме этого когда они подрастают появляется чёткий навык есть самому по времени в садике (в дальнейшем не возникнет проблем с едой в детсаде).

Как только у егозёнка возникает интерес к самостоятельному приёму пищи, необходимо подготовить его к этому вкусному и интересному процессу. Один из сигналов — тянущиеся ручки к столовым приборам окружающих.

Процесс приучения конечно займёт какое то время. Хотя некоторым удаётся ловко маневрировать приборами с самого начала. Всё же **нужно запастись терпением**, научить дитё самостоятельно подносить ложку ко рту и тщательно пережёвывать пищу.

Сначала лучше тренироваться на твердой и густой пище (каши, пюре, макароны, котлеты.).

- Освоив эти уроки -переходите на жидкие продукты (суп, кефир, йогурт.).
- Так вам придётся поменьше убирать последствий вокруг стульчика.

ВЫБОР ПОСУДЫ И ПРИБОРОВ ДЛЯ ПРИЁМА ПИЩИ

Несомненно, при приучении кушать ложкой важен **выбор посуды**. Тут **необходимо учитывать комфорт и удобство для вашего чада.**

Такую посуду лучше покупать в детских магазинах, со специальной маркировкой и сертификатами безопасности.

1.1 Чашки, поильники и тарелки необходимо приобрести пластиковые или силиконовые. В случае падения они не разобьются и не причинят вред виновнику. Кроме того посуда из такого материала отличается лёгкостью и её можно мыть в посудомоечной машине.

В магазине можно встретить **тарелки с присосками** — они не перевернутся в случае попытки сменить своё положение, и **с наклоненным дном**- для удобства зачёрпывания (не надо наклонять тарелку).

КАК ЕСТЬ ЛОЖКОЙ САМОМУ?

Приучать малыша есть без помощи мамы или няни необходимо постепенно, применяя некоторые **правила**:

- Стол в месте кормления и место под стульчиком лучше покрыть клеёнчатой скатертью- так удобнее потом будет убрать крошки и остатки еды. Если рядом есть ковры, тряпичные скатерти и другие легко пачкающиеся предметы — лучше их убрать.
- На стол перед детским стульчиком поставьте полную детскую тарелку и дайте нужный прибор.
- Сядьте на соседний стул и своей ложкой возьмите небольшой кусочек из его тарелки (предварительно спросив разрешения). Покажите мимикой удовольствие от пищи и обязательно похвалите её вкус. Предложите карапузу попробовать это повторить самому. Если сразу не получится- помогите ему, обхватив его руку с ложкой своей рукой — зачерпните еду и положите ему в рот. Не забудьте сказать и показать что еду надо хорошо пережёвывать (покажите как). **После каждого успешного попадания в рот — похвалите ученика!**
- **Если ваш кроха устанет есть сам — докормите его**, заставлять нельзя. Придёт время — он будет сам съедать свою порцию и есть всё подряд, в том числе и взрослую пищу!
- **Обязательны:**

  — Мытьё рук перед едой. Объясните это тем, что не будет болеть животик.

  — Совместный приём пищи всей семьёй. Так формируеся социальная адаптация, непоседа смотрит на членов своей семьи и обучается есть сам и правильно держать приборы.

  Нельзя:

  — Разрешать есть из чужих тарелок

  — Есть руками

  — Заставлять насильно есть. Маленькие часто устают, у них могут резаться зубки, могут капризничать. Нужно немного подождать, возможно сделать перерыв и затем с новыми силами продолжить.

  — Заставлять доедать. Это может вызвать психологическую травму и как следствие привести к нежелательным последствиям.

  — Торопить во время трапезы, даже если кушает медленно. Надо сформировать привычку заканчивать приём пиши одновременно со всеми членами семьи.

— Включать телевизор или смартфон — это отвлекает от того что нужно делать. В дальнейшем еда с гаджетами может привести к перееданию или напротив недоеданию. На эту тему уже написана **статья**.

— Ругать за грязь вокруг. Можно научить пользоваться салфеткой- это будет ещё одним полезным навыком.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- Так как сначала без навыка владения ложкой чадо будет сильно пачкаться — то начинать этот процесс желательно в тёплое время года, а ещё выгоднее летом (когда одеты одни трусики или он полностью раздет). Это значительно упростит процесс стирки перепачканной одежды.

2. На время обучения — столик на детском стульчике лучше снять и пододвинуть его к общему столу, так он будет учиться у взрослых правильно держать ложечку и повторять за ними.

3. Присутствие мамы обязательно. Почемучка может подавиться или пища будет попадать не туда… — мама всегда придёт на помощь!!!

4. Если «кулинарному критику» по душе не кашки, а крупные кусочки — лучше приобрести вилку с широкой рабочей зоной и тупыми зубцами. С таким аппаратом значительно быстрее детишки учатся самостоятельно кушать пищу кусочками, а там и до взрослой недалеко.

5. Если ест без аппетита — приобретите тарелку с рисунком его любимого героя или персонажа.

Покажите ему, что как только он доест всё -для него будет небольшой сюрприз.

- **6.** Поддерживайте на кухне уют. Цветная детская посуда, красивая скатерть или клеёнка на столе, **интересная РАСЦВЕТКА** У **ЧЕХЛА НА СТУЛЬЧИКЕ** — всё это повышает настроение и карапуз ест с аппетитом.